Ораторское мастерство как инструмент развития карьеры

Прокшина Александра



Обо мне

13 лет в веб-разработке

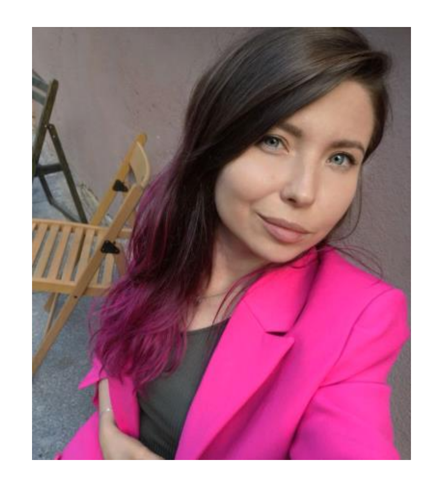
8 лет на руководящих позициях, в частности, 5 лет на должности руководителя разработки

> 500 собеседований на позиции frontend-, backend-разработчиков, тимлидов и QA

> 60 проектов в роли тимлида и выше

> 200 часов тет-а-тетов с ребятами из команды

Кроме этого
Ежедневные дейлики, встречи с заказчиками на пресейлах и действующих проектах, выступления на круглых столах, онлайн- и офлайн-воркшопах, курсы ораторского мастерства и т.д.



Прокшина Александра

Контакты:
@lineof
prokshina@artw.ru









РОСГОССТРАХ









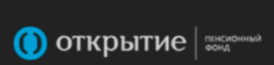
CONCEPT
GROUP.







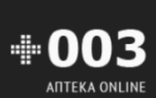





































История
ARTW

Зачем учиться ораторскому мастерству?

01

Лучшие результаты на встречах, пресейлах

02

Большая уверенность во взаимодействии с командой, заказчиками, партнёрами

03

Более доверительные и результативные тет-а-теты

04

Возможность поделиться своим опытом

05

Увеличение конверсии при собеседованиях

06

Удовольствие в процессе коммуникаций





Три базовых составляющих коммуникации



ARTW

7,0%

38,0%

55,0%

*исследование профессора психологии Калифорнийского университета Альберта Меграбяна





содержание
7,0%

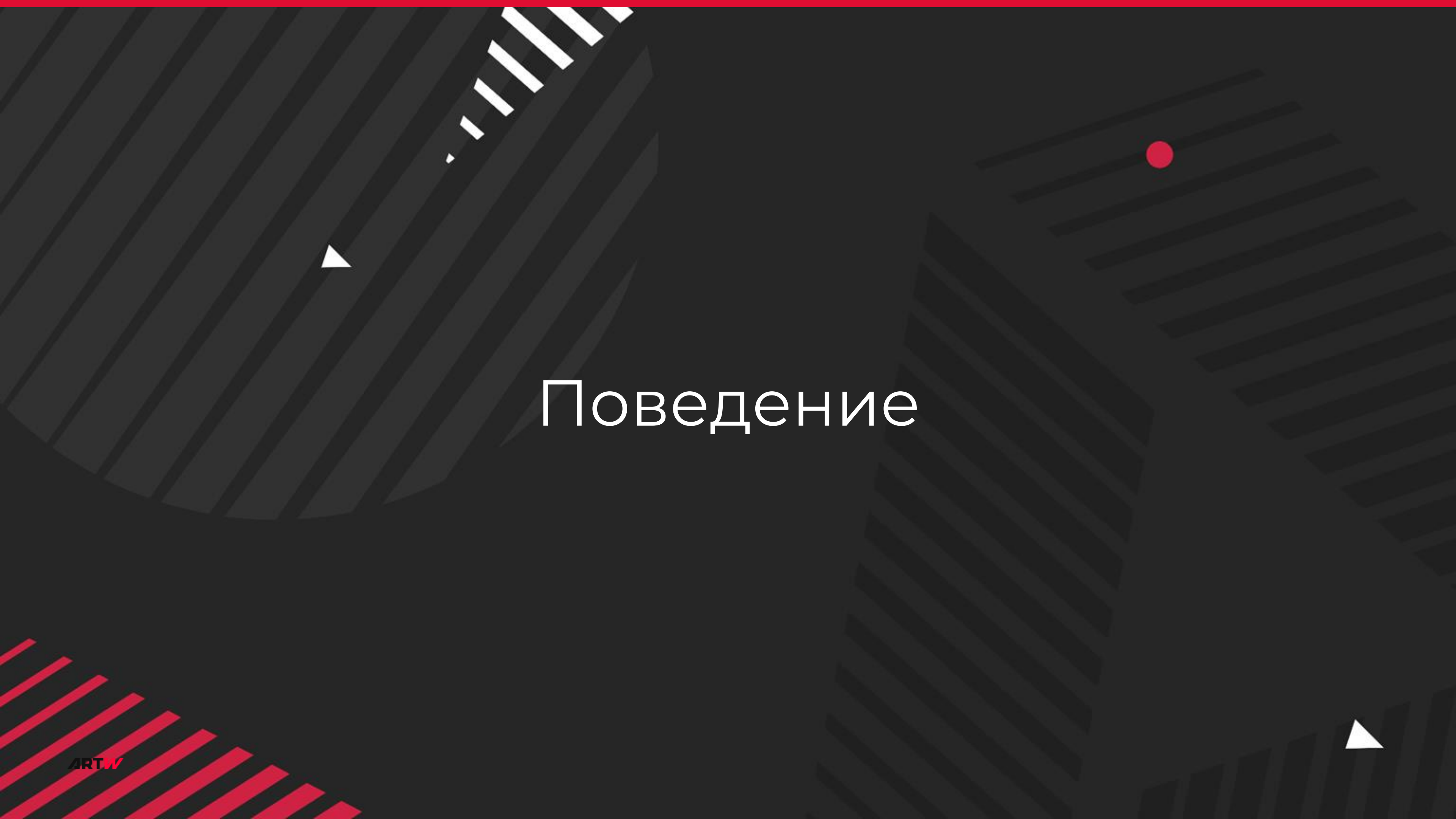
голос
38,0%

поведение
55,0%

*исследование профессора психологии Калифорнийского университета Альберта Меграбяна






Поведение
ARTW

Самое важное -
оставаться в...

В Адеквате

SlovoDna

(*сущ.*) состояние, в котором быть даже важнее, чем в потоке, ресурсе и моменте





SlovoDna.ru

ARTW



Две базовые эмоции

Страх

1-е выступление
на конфереции

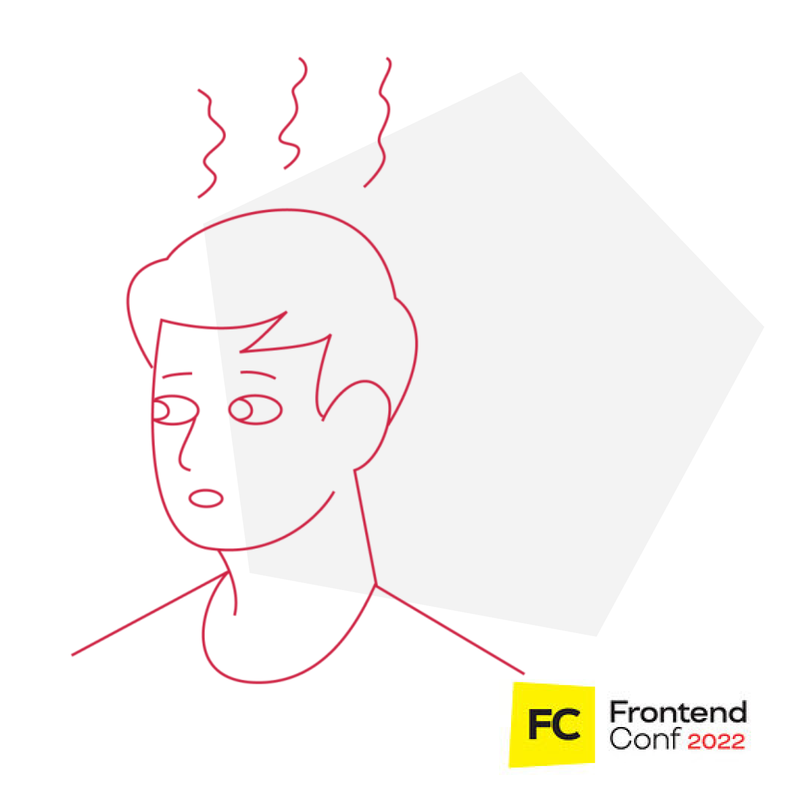
Стыд





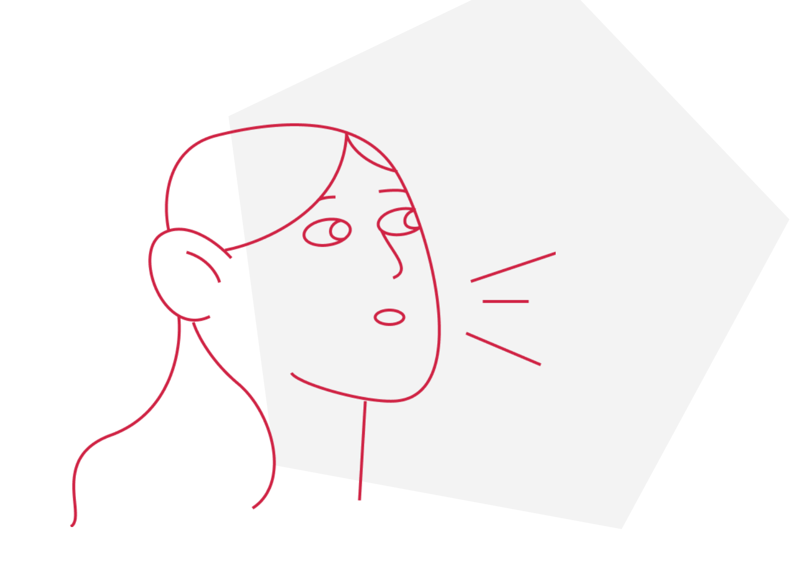
Как выровнять состояние

- Подготовка (к примеру, текст)
- Репетиция
- Дыхание





Дыхание на 4-5-7 является быстрым способом успокоиться



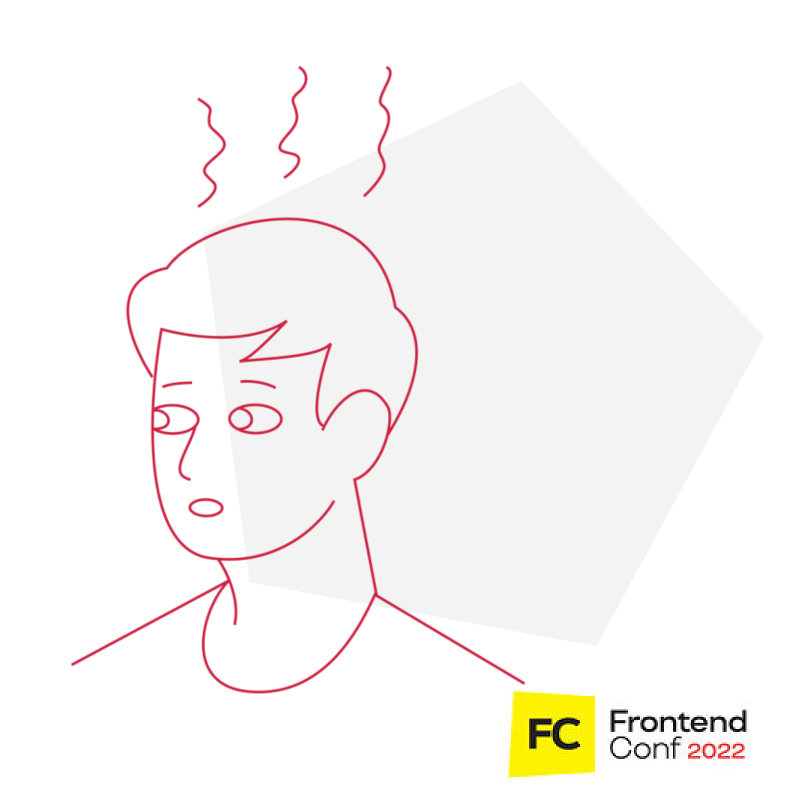


ARTW



Как выровнять состояние

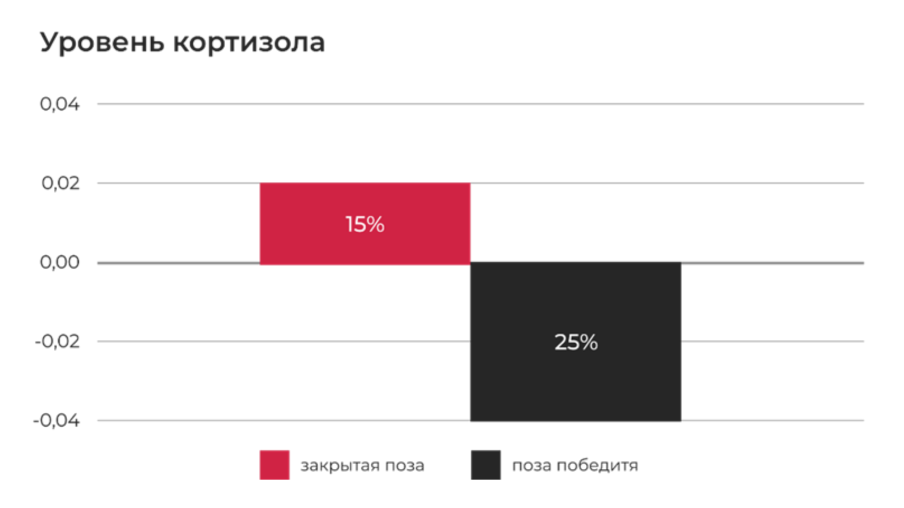
- Подготовка (к примеру, текст)
- Репетиция
- Дыхание
- Поза победителя

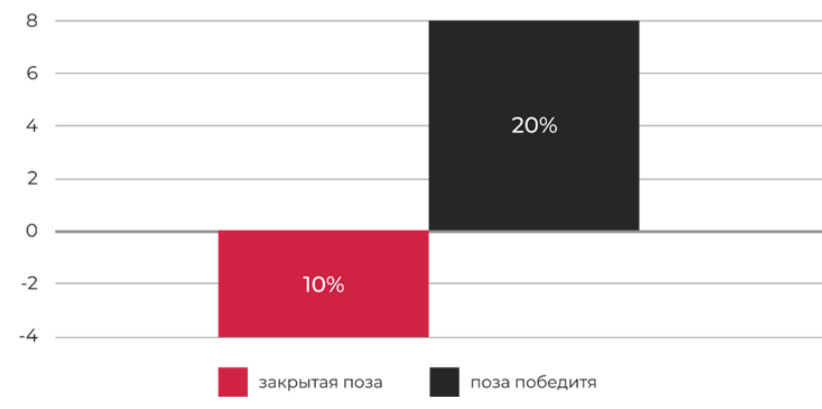



usa

Поза победителя

Двухсторонняя связь между телом и мозгом позволяет управлять нашим состоянием









Невербалика

- Освоение пространства

ARTW




anchester
9:03 / 15:56
anchester
12:50 / 15:56
anchester
0:26 / 15:56
anchester
15:13 / 15:56

Невербалика

- Освоение пространства
- Открытая симметричная поза
- Открытые ладони




TEDx


TEDx
5:52 / 19:26 • The 10000 hour rule
TEDxR



Невербалика

- Освоение пространства
- Открытая симметричная поза
- Открытые ладони
- Жестикуляция




10:52 / 19:26 • Deconstruct
10:38 / 21:52
6:14 / 21:39
15:05 / 17:36

Невербалика

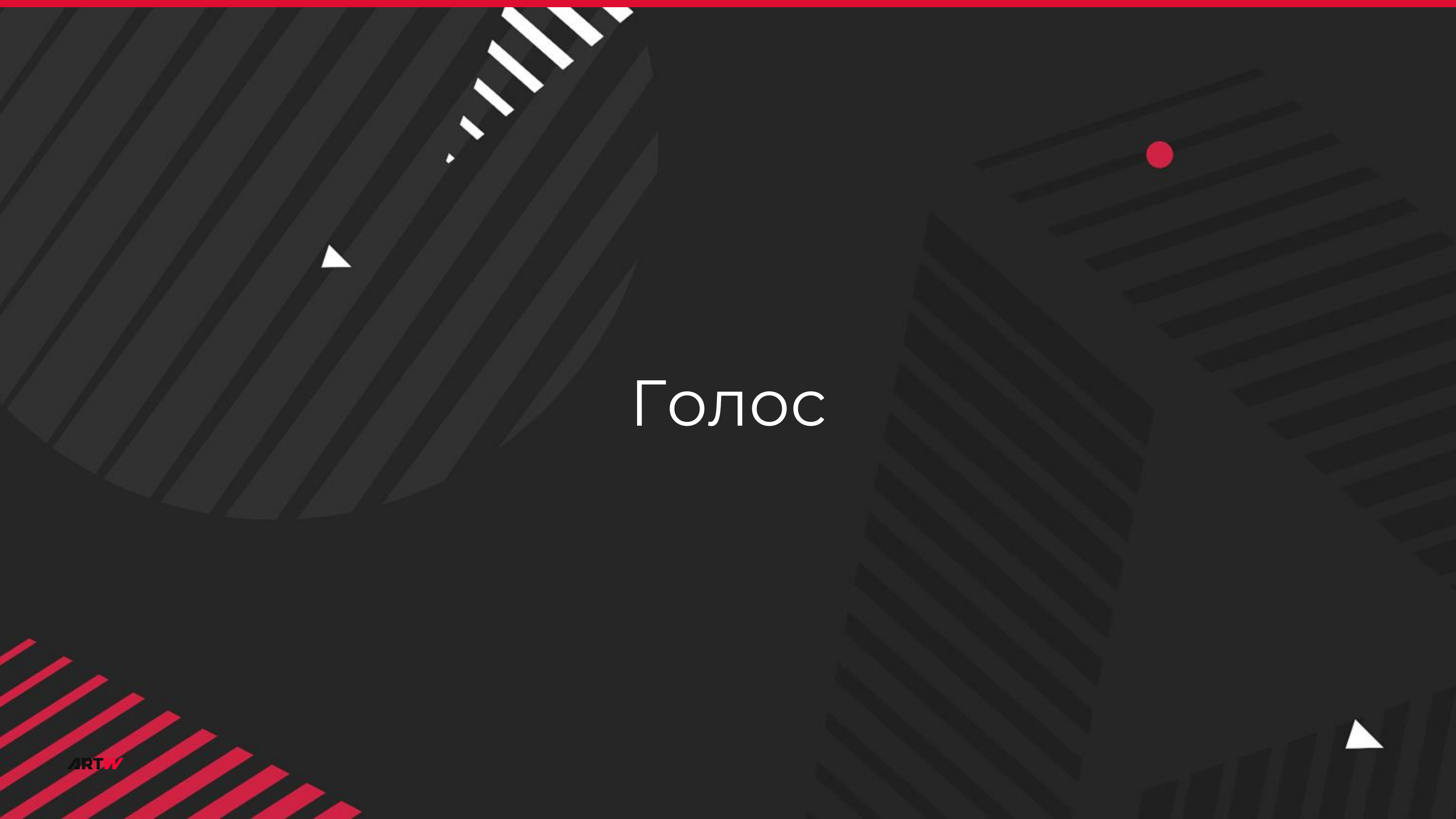
- Освоение пространства
- Открытая симметричная поза
- Открытые ладони
- Жестикуляция
- Взгляд
- Мимика
- Осанка



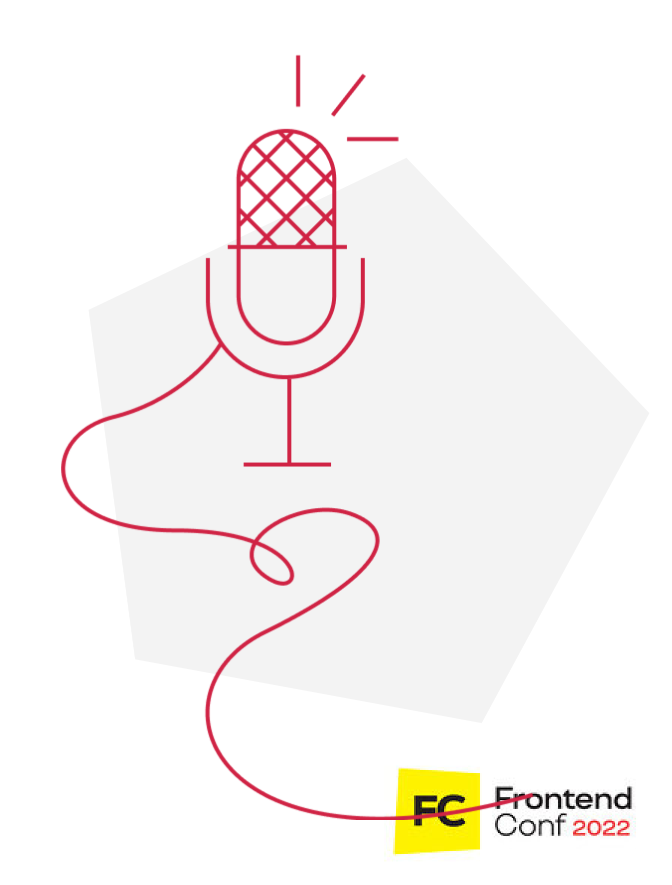
Руководитель вероятнее позовёт вас с собой на встречу, если вы умеете хорошо говорить, четко выражаете свои мысли и слышите собеседника

ARTW




Голос
ARTW

Большая часть коммуникаций ушла в онлайн, слух остался единственным каналом коммуникации, что в разы повысило **важность голоса**



Характеристики голоса

- Тон
- Интонация
- Скорость
- Громкость
- Чистота
- Ритм
- Паузы



Тон

Низкий голос воспринимается как более заслуживающий доверия



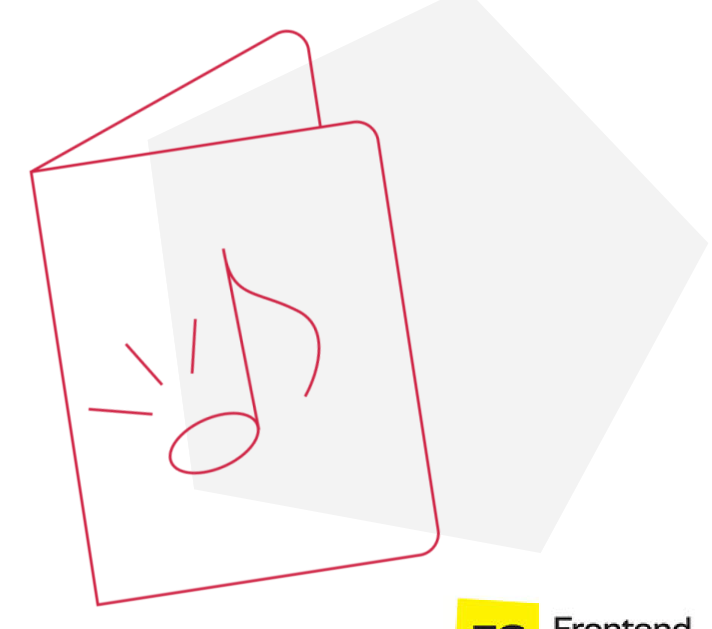
Интонация

Нисходящая
интонация больше
подходит для делового
общения

ARTW



Читайте аудиокниги вслух параллельно с диктором — это позволит выработать правильную интонацию

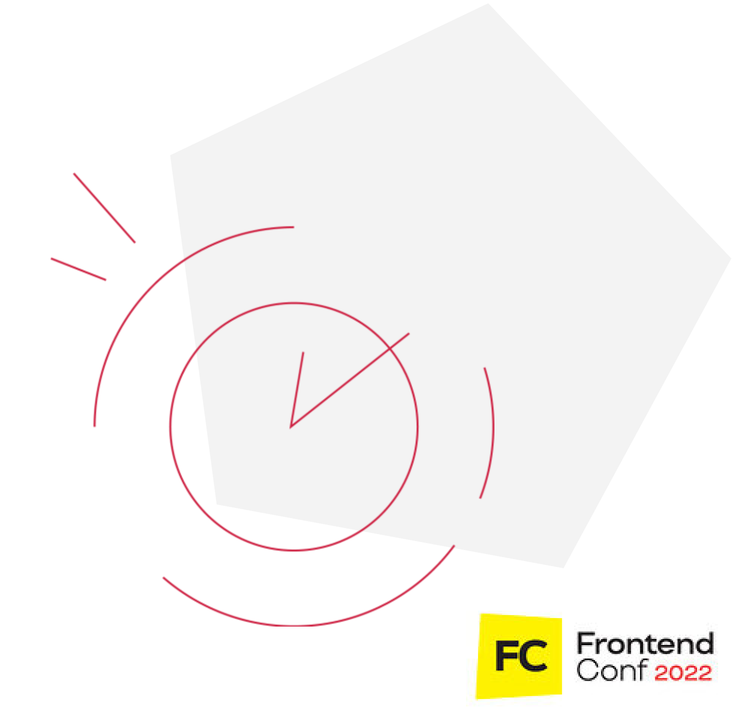


ARTW



Скорость

Фразы, сказанные медленно, воспринимаются как более важные



Громкость

Громко

- Заявить о себе или о ситуации
- Надавить на зал / собеседника
- Мотивировать на что-то серьёзное
- Вывести из равновесия
- Сделать акцент

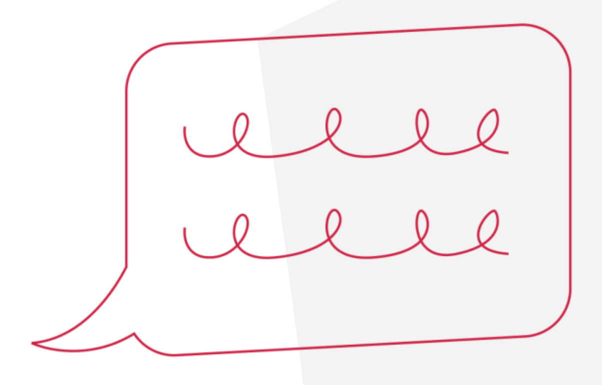
Тихо

- Заставить прислушаться
- Показать, что говорится важное
- Создать интригу
- Показать свое спокойствие / безразличие
- Расположить к себе восприимчивых людей





Избегайте монотонности в любых монологах — она действует на слушателей усыпляюще



ARTW



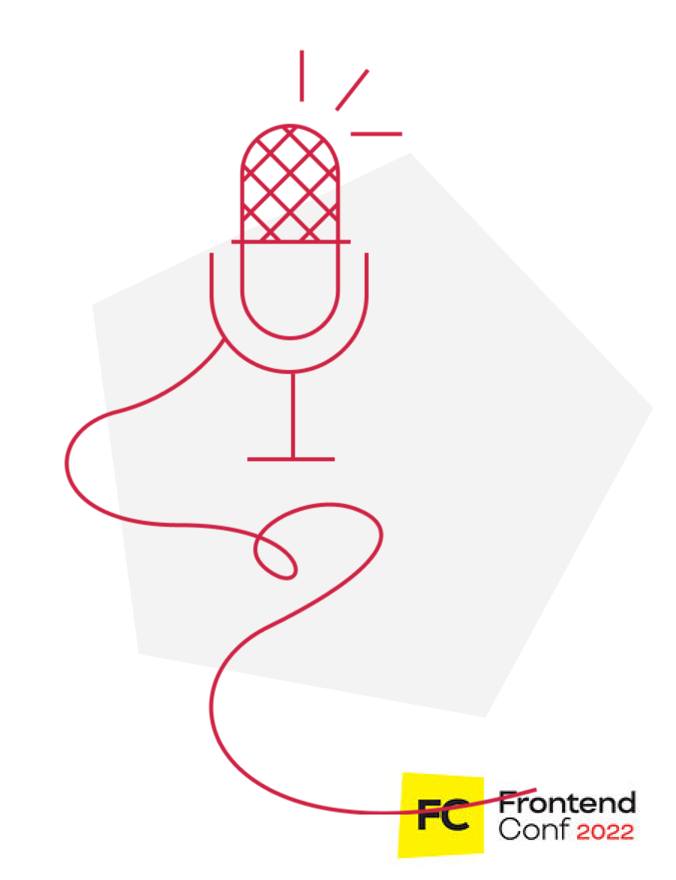
Чистота голоса

- Артикуляционная гимнастика
- Осознанность в речи
- Выделение слов, заполняющих паузы

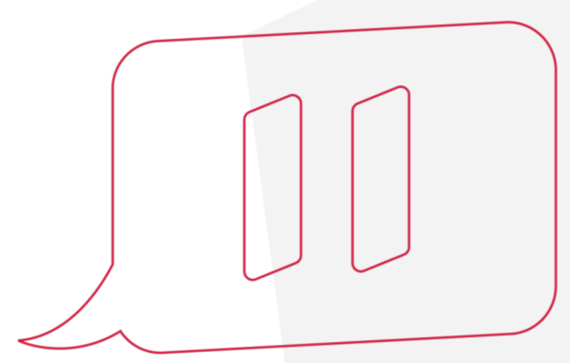
ARTW



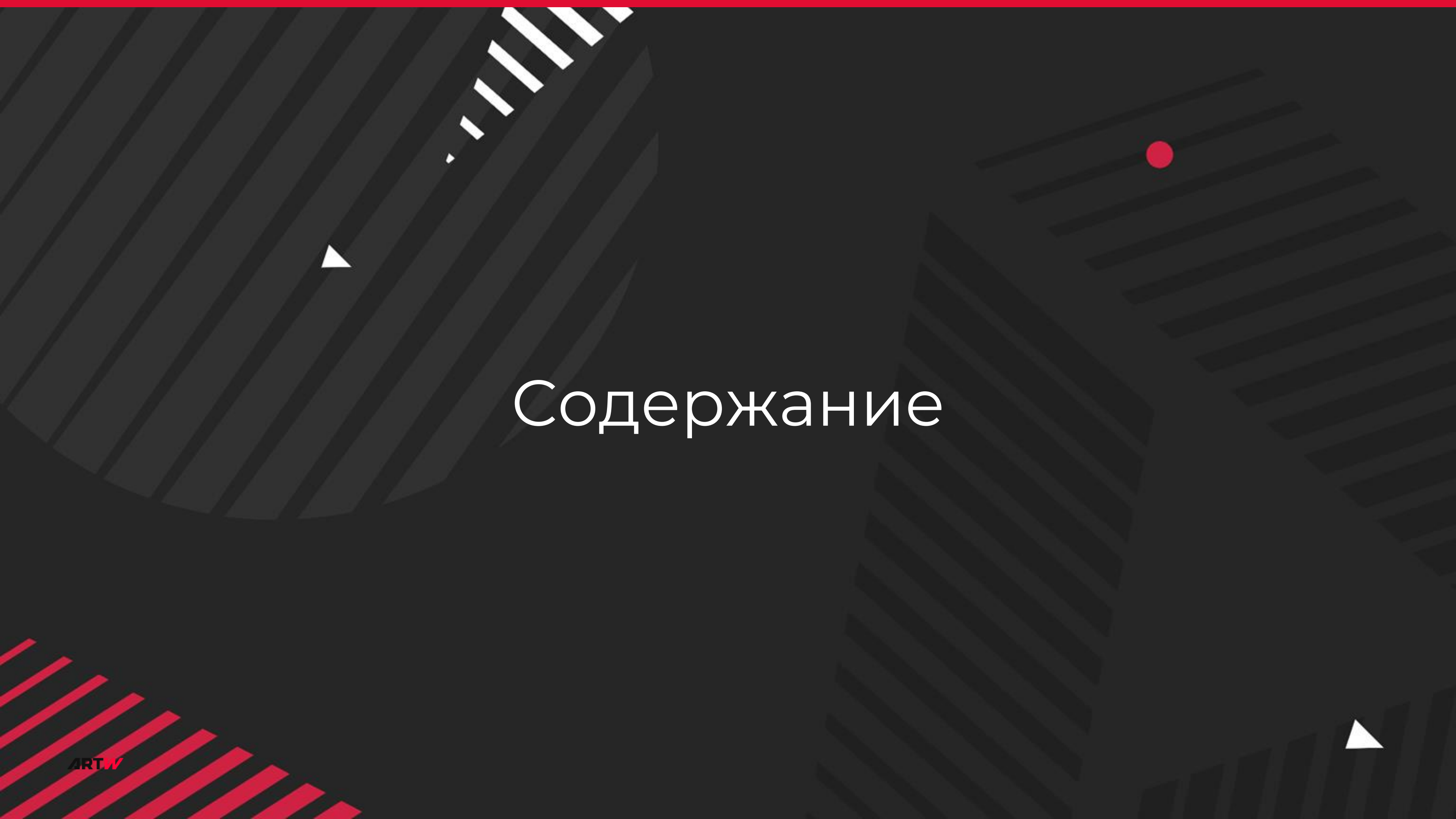
Запишите 5-минутный ролик экспромтом и отследите, чем вы заполняете паузы



Паузы дают собеседнику возможность проанализировать сказанное вами ранее.
Не пренебрегайте ими






Содержание
ARTW

01 Цель

02 Структура

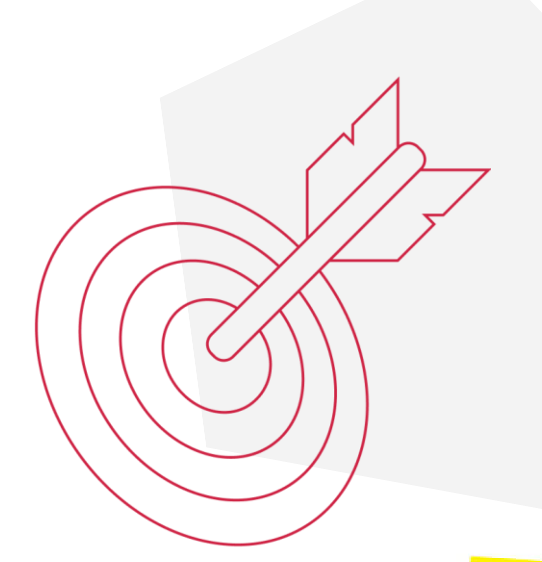
03 Аргументация

ARTW

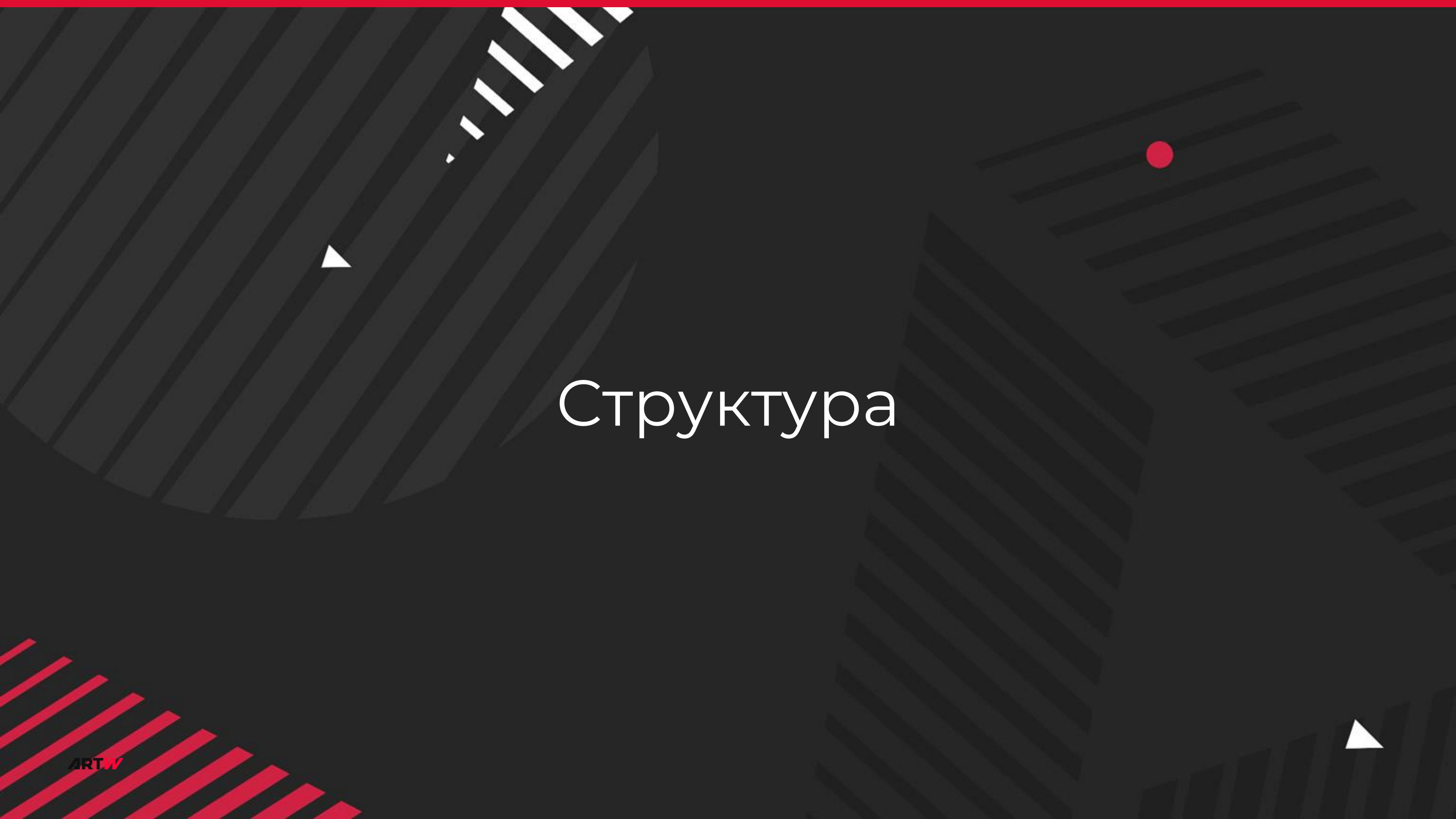


Цель — что мы хотим, чтобы люди сделали после или даже во время нашей коммуникации.

Всегда задавайтесь этим вопросом






Структура
ARTW

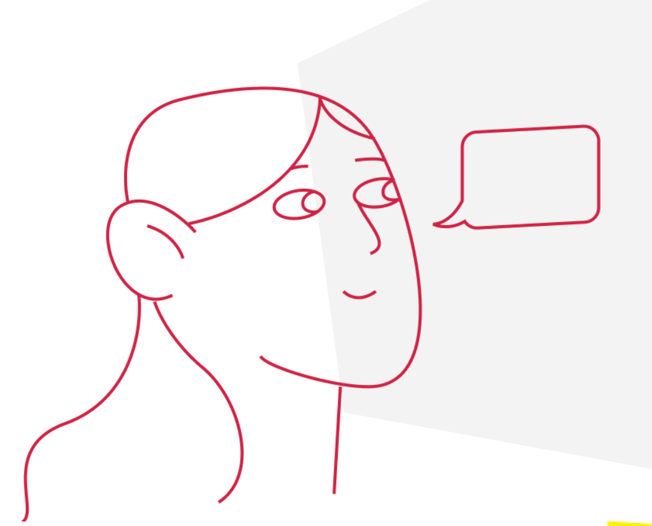
Принцип композиции

1. Вступление
2. Основная часть
3. Заключение

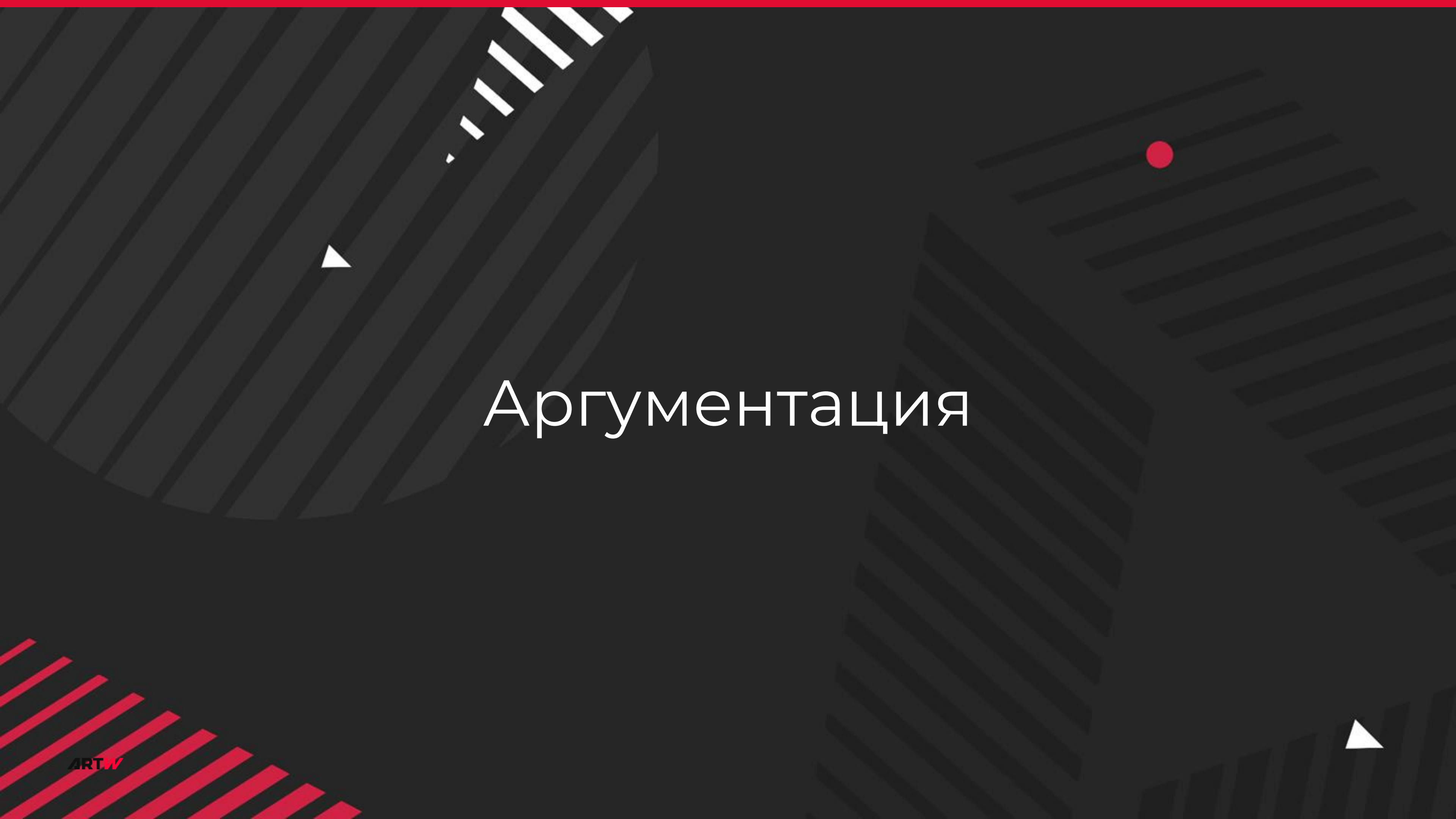
10%	80%	10%

Вступление и заключение формируют эмоциональный фон

Smalltalk — отличная практика на собеседовании, тет-а-тете, встрече, техническом или нетехническом выступлении







Аргументация
ARTW


История
ARTW

Излагайте
промежуточные итоги
своих рассуждений

Как нарисовать сову

1.

2.

1. Рисуем кружочки

2. Рисуем остаток совы

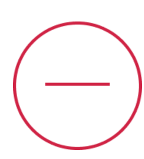
ARTW



Правильные формулировки помогают построить легкую коммуникацию







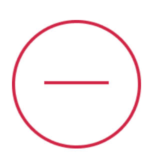


- Вы меня не поняли, хотя это было бы очевидно даже гуманитарию

- Похоже мне не удалось правильно раскрыть свою мысль, давайте я попробую ещё раз

ARTW



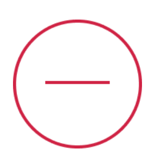


- Ого, а я думала вы адекватный



- Интересная идея. Давайте обсудим подробности



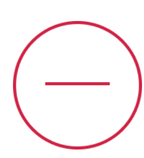


- Зачем вам детали? Всё равно ничего не поймете



- Смотрите, опираясь на текущие данные, мы предлагаем…





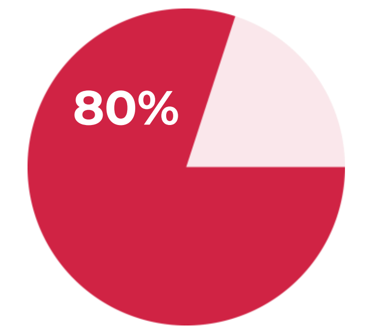
- Вы не правы. Вы вообще в сознании были, когда это сказали?



- Давайте ещё раз проговорим этот момент. Насколько мы понимаем...



Логика



- Числа, цифры
- Статистика
- Исследования
- Конкретика
- Термины, аббревиатуры
- Аксиомы
- Факты, исторические факты
- Упоминание имен и фамилий

Эмоции



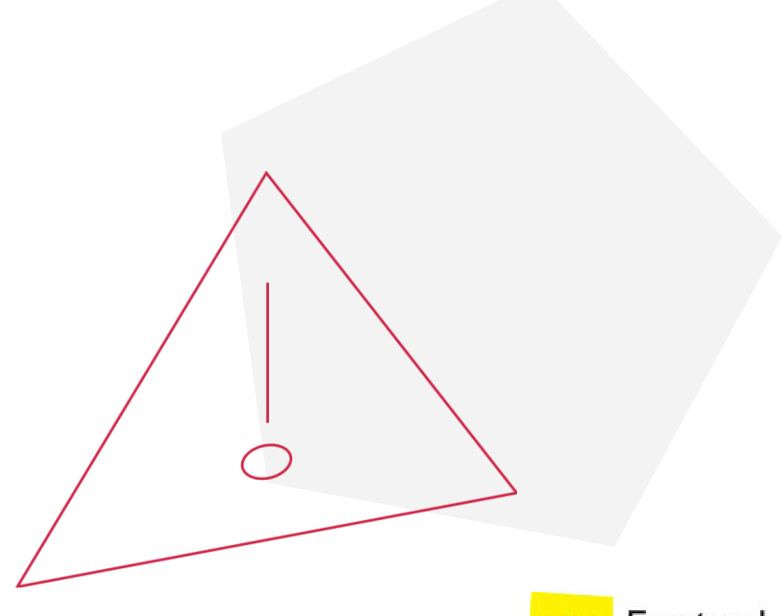
- Личная история, сторителлинг
- Метафоры
- Цитаты, пословицы, поговорки
- Риторические вопросы
- Визуализация, картинки
- Сравнение с чем-то важным





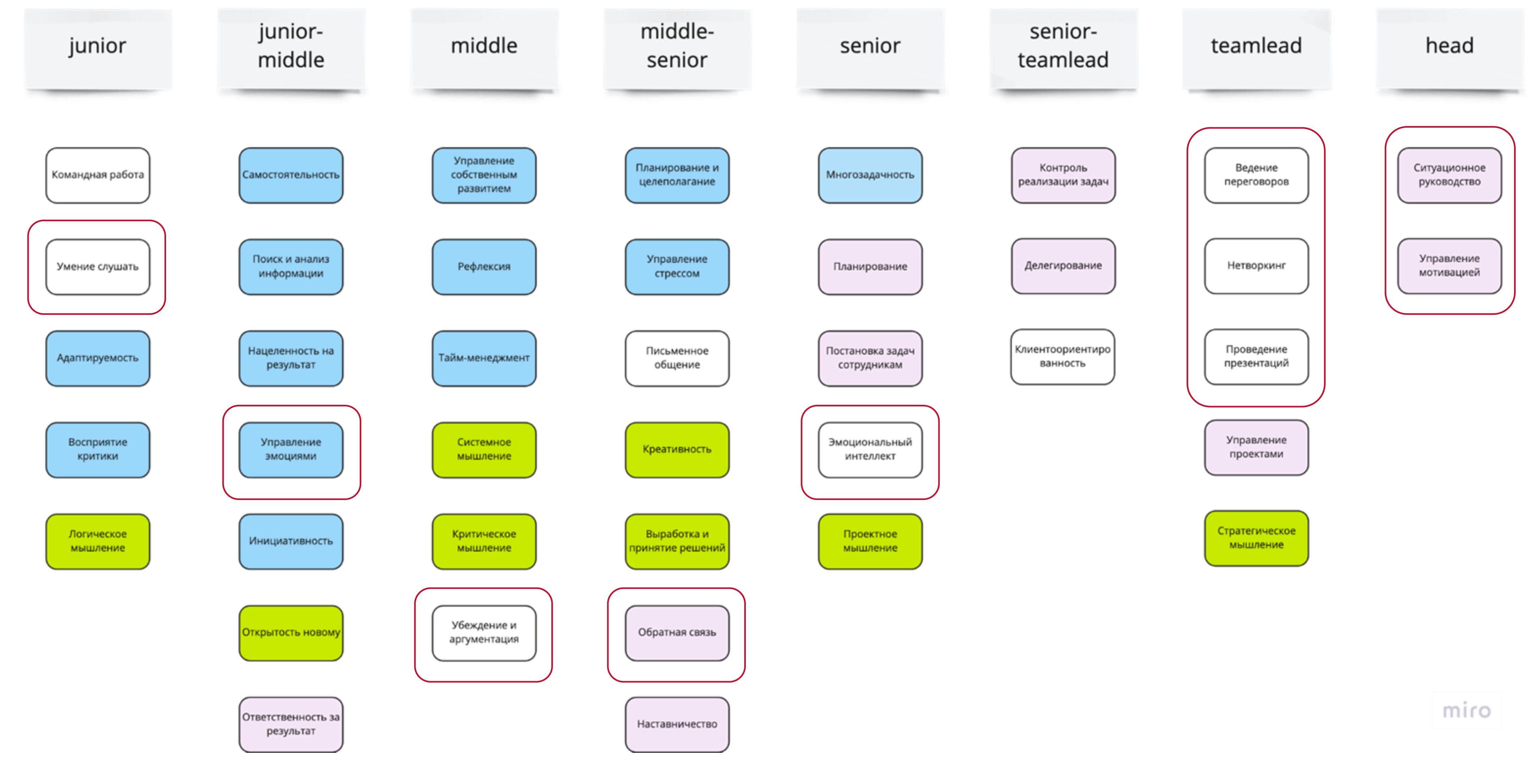
Помните про важность энтузиазма

(исследование группы Пентленда в Harvard Business Review)

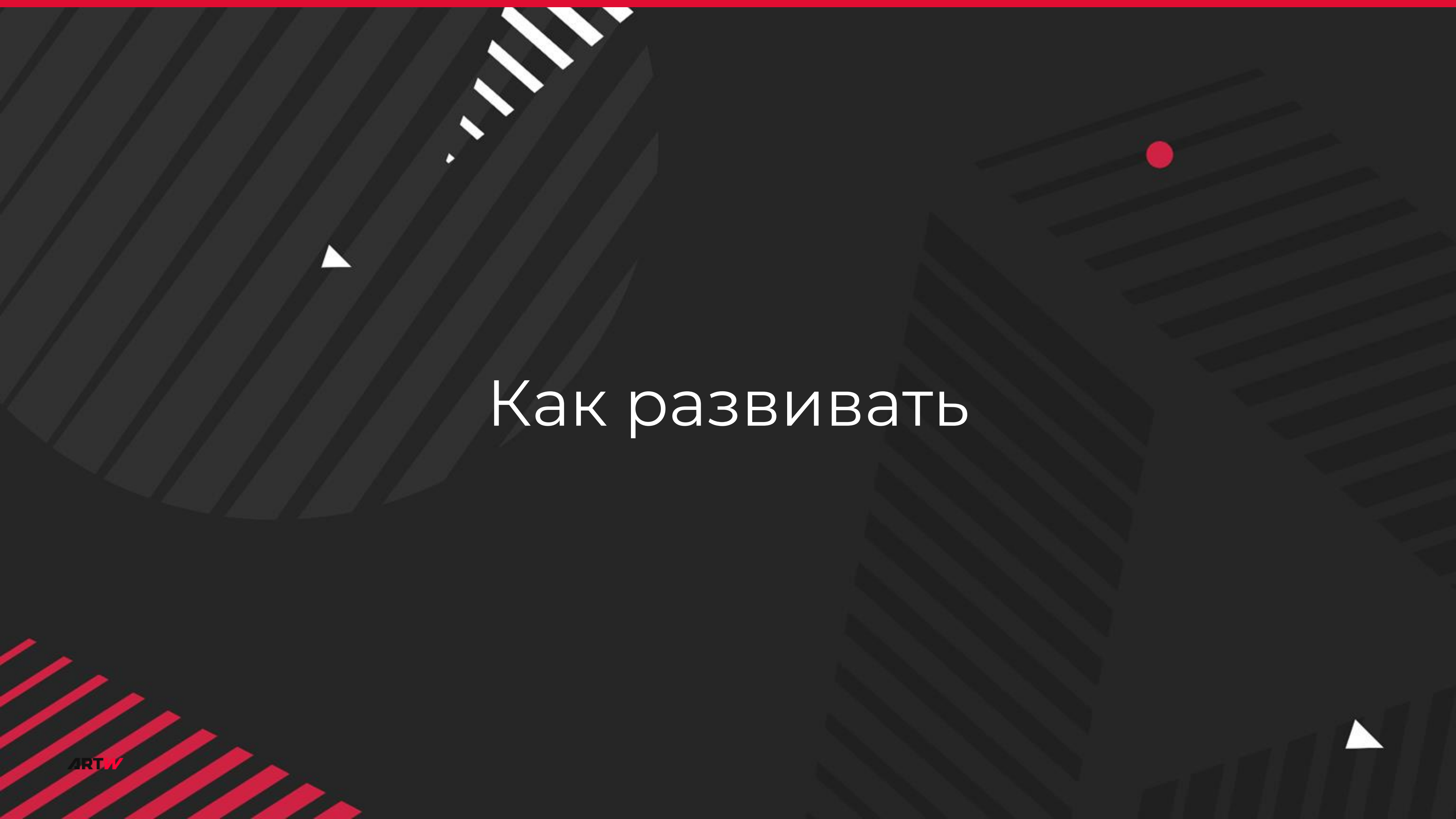




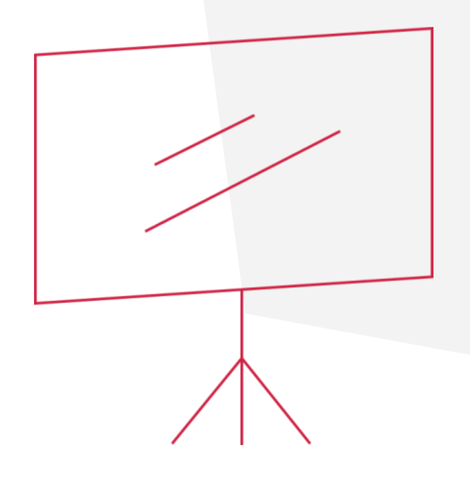




(с) исследование Андрея Смирнова

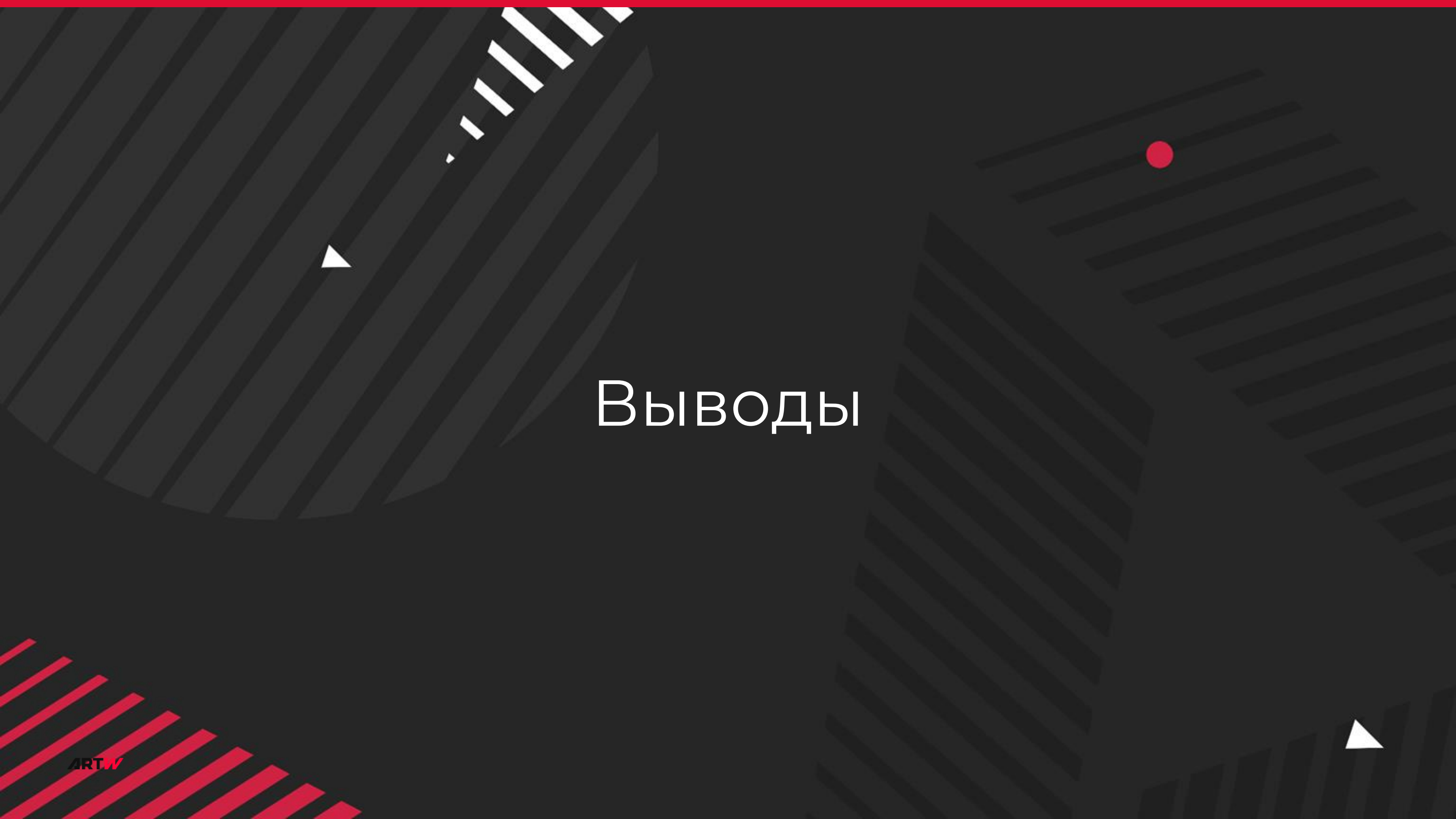

Как развивать
ARTW

- Курсы ораторского мастерства
- Запись себя на видео и последующий анализ результата
- Выступления на конференциях
- Мафия



ARTW




Выводы
ARTW

Выводы

01 Эффективная коммуникация - навык, который можно и нужно прокачивать

02 Стоит следить не только за тем, что вы говорите, но и как и в каком состоянии вы это делаете

03 Входя в коммуникацию, помните о цели, о том, что собеседник должен сделать после

04 Учитесь слышать то, чего не слышат другие



Много полезного текста

1. Трудные диалоги. Керри Паттерсон, Джозеф Гренни, Рон Макмиллан, Эл Свитцлер
2. Никаких компромиссов. Беспроигрышные переговоры с экстремально высокими ставками. От топ-переговорщика ФБР. Крис Восс
3. Камасутра для оратора. Десять глав о том, как получать и доставлять максимальное удовольствие, выступая публично. Радислав Гандапас
4. Новый язык телодвижений. Расширенная версия. Аллан Пиз
5. Эмоциональная смелость. Питер Брегман
6. Черная риторика: Власть и магия слова. Карстен Бредемайер
7. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Дэниел Гоулман
8. Эми Кадди: Язык тела формирует вашу личность | TED Talk
9. Эксперимент “Get out of my box!” https://www.youtube.com/watch?v=WkMUCLyKRpY&t=100s
10. Артикуляционная гимнастика https://www.youtube.com/watch?v=XI1UwLLoKVA



Telegram: @lineof
E-mail: prokshina@artw.ru
alexandra.prokshina@gmail.com



